



## **TALLER DE MUSICOTERAPIA PARA EMBARAZADAS Y PAREJAS: MUSICOTERAPIA PRENATAL**

Taller de acompañamiento para padres durante el embarazo, a través de la Musicoterapia, donde los sonidos, la creatividad y las canciones sirvan de apertura para afianzar el vínculo familiar, con el bebé, para contactar con las emociones y expresarlas, y vivenciar la relajación para momentos de estrés, nervios o ansiedad que pueden presentarse a lo largo de la gestación.

Los sonidos, el canto, la música y canciones siempre han sido un punto de encuentro con las emociones, que acompañan en momentos especiales y brinda recuerdos significativos. Se van integrando en el ser desde el vientre, y que viajan por medio de los huesos de la madre, líquidos internos, donde el bebé se va familiarizando con el sonido de su madre y de su padre, de sus preferencias musicales, los cuales se van formando parte de la historia musical familiar.

El canto, tiene además, otros beneficios sanadores en el cuerpo, así como la vibración del sonido, el cual crea un impacto en los órganos, células, huesos, músculos, relaja tensiones, alivia dolores, y expresa emociones. Mientras se canta, se utiliza la respiración más profunda, oxigenando también el cerebro y regulando el ritmo cardíaco.

Por otro lado, la música favorece el desarrollo de una buena atención, concentración, coordinación y creatividad, así como la conciliación del sueño, relajación, y la regulación emocional.

Actividades:

- Bienvenida
- Calentamiento sonoro
- Intercambio emocional
- Improvisación musical
- Canto terapéutico
- Meditación con cantos
- Relajación



**CONDUCE** Carolina Mendoza Psicóloga clínica dinámica, musicoterapeuta y cantante especialista en Canto terapéutico, miembro del equipo de “Musicoteràpia BCN psicologia i musicoteràpia clíniques”.

**FECHA** Sábado 11 de diciembre de abril 2021 de 11 a 13h

**PRECIO** 50€ por pareja

**LUGAR** "Musicoterapia BCN Psicología y musicoterapia clínicas" sala calle Verntallat 29 (plaça de nord) Gracia

**MÁS INFORMACIÓN E INSCRIPCIÓN** [contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com](mailto:contacte@psicologiamusicoterpiabcn.com) o **622336690**

Con todas las medidas higiénicas y de seguridad.

Plazas muy limitadas.